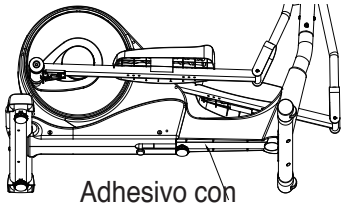
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo PFIVEL74613.0
N.º de serie: _____



Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

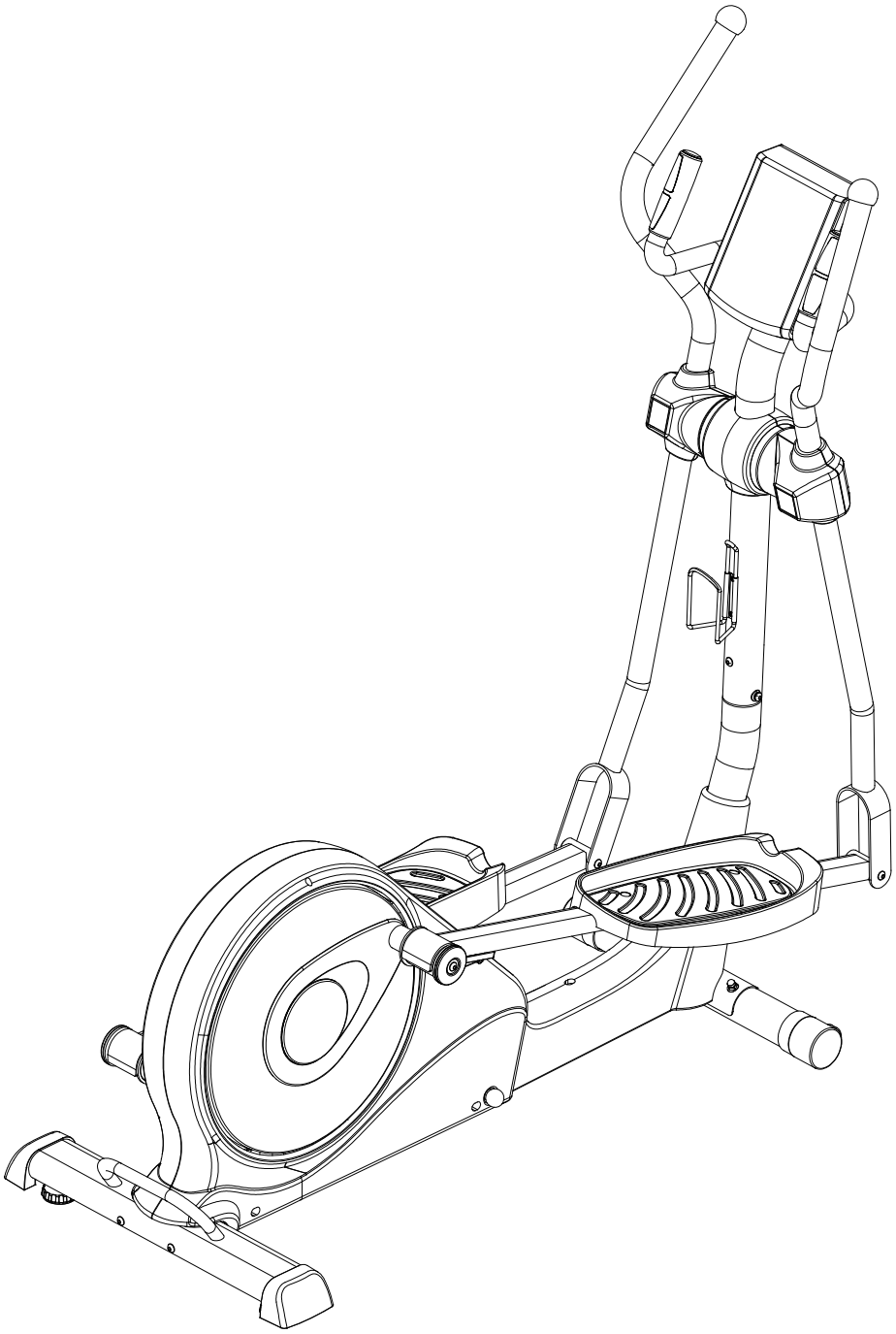
España
Teléfono: 901900131

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES 3
ANTES DE EMPEZAR 4
COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA 4
MONTAJE 5
CÓMO UTILIZAR LA ELÍPTICA 9
CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE 10
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 11
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 15
INDICACIONES DE EJERCICIOS 16
DIBUJOS DE DESPIECE 18
LISTA DE PIEZAS 19
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Última página

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la elíptica antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la elíptica únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la elíptica estén debidamente informados de todos los avisos.

4. La elíptica está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en establecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.

5. Instale la elíptica en un espacio interior, protegida de la humedad y del polvo. Instale la elíptica sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la elíptica, y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la elíptica.

8. El uso de la elíptica no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la elíptica. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese a los manillares o a los brazos del cuerpo superior al subir y bajar de la elíptica y durante el uso de ésta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

12. La elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Mantenga la espalda recta mientras usa la elíptica; evite arquearla.

14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la elíptica ProForm® Space Saver XLS. Esta elíptica cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

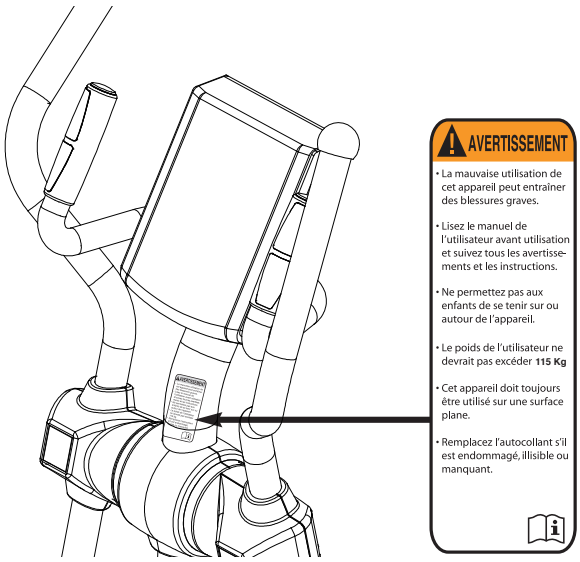
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la elíptica. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros.

El número de modelo es **PFIVEL74613.0**, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

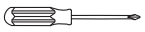
En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.

Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.

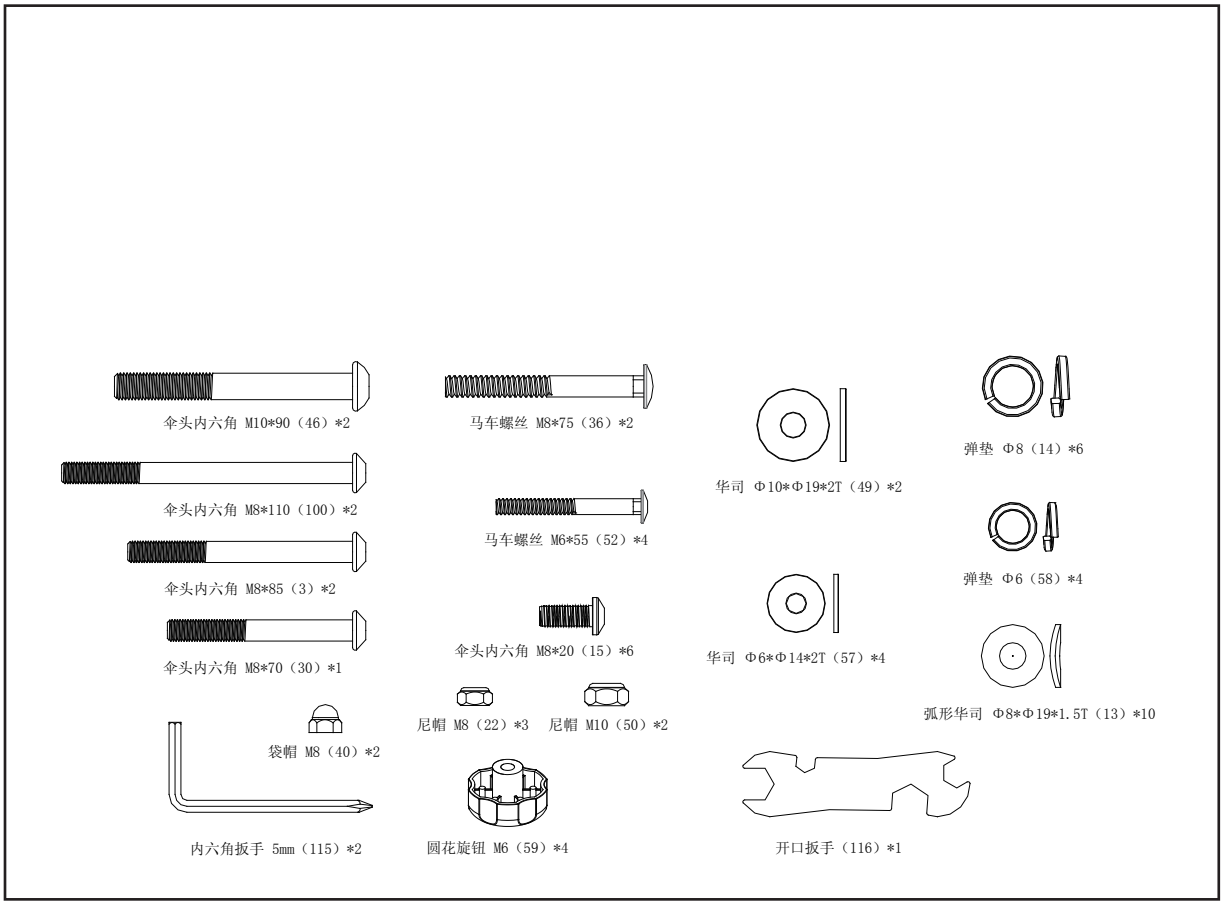

AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta elíptica en un espacio despejado y quite todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips  y una llave ajustable .

A medida que vaya montando la bicicleta elíptica, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual. El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.



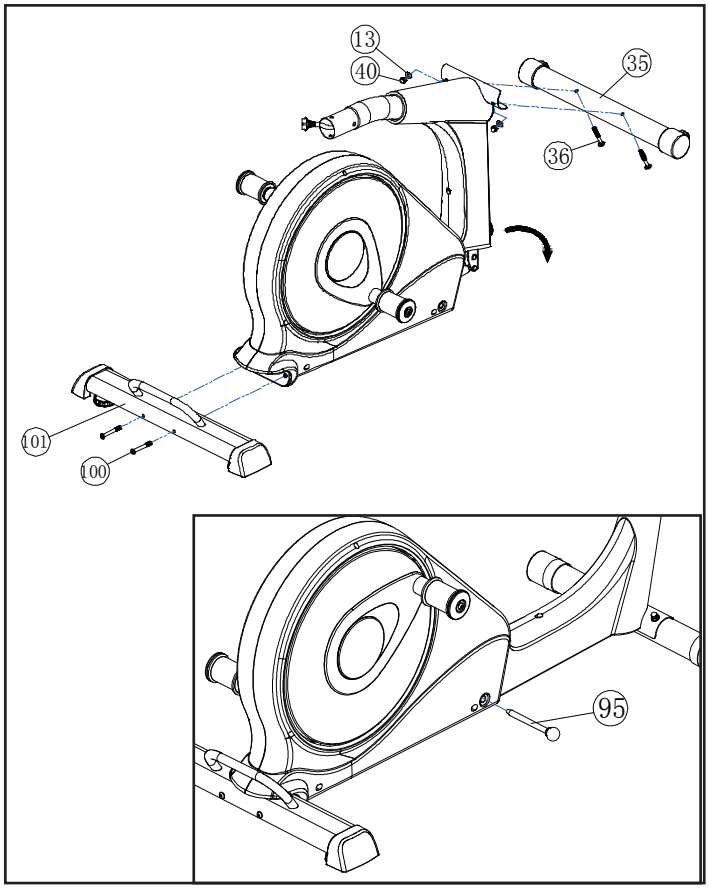
Paso 1

Junte la barra estabilizadora delantera (35) al cuadro principal (1) mediante la ayuda de los tornillos de estructura (36), una arandela ondulada (13) y una tuerca (40).

Junte la barra estabilizadora trasera (101) al cuadro principal (1) con la ayuda de los tornillos de estructura (100), una arandela ondulada (13) y una tuerca (40).

Después, mantenga el asa de la barra estabilizadora trasera (101), presione el pestillo y luego baje la barra estabilizadora trasera (101) hasta que se posicione en el suelo.

Deslice el pasador de seguridad (95) en su posición para garantizar una mayor solidez y estabilidad de su producto.

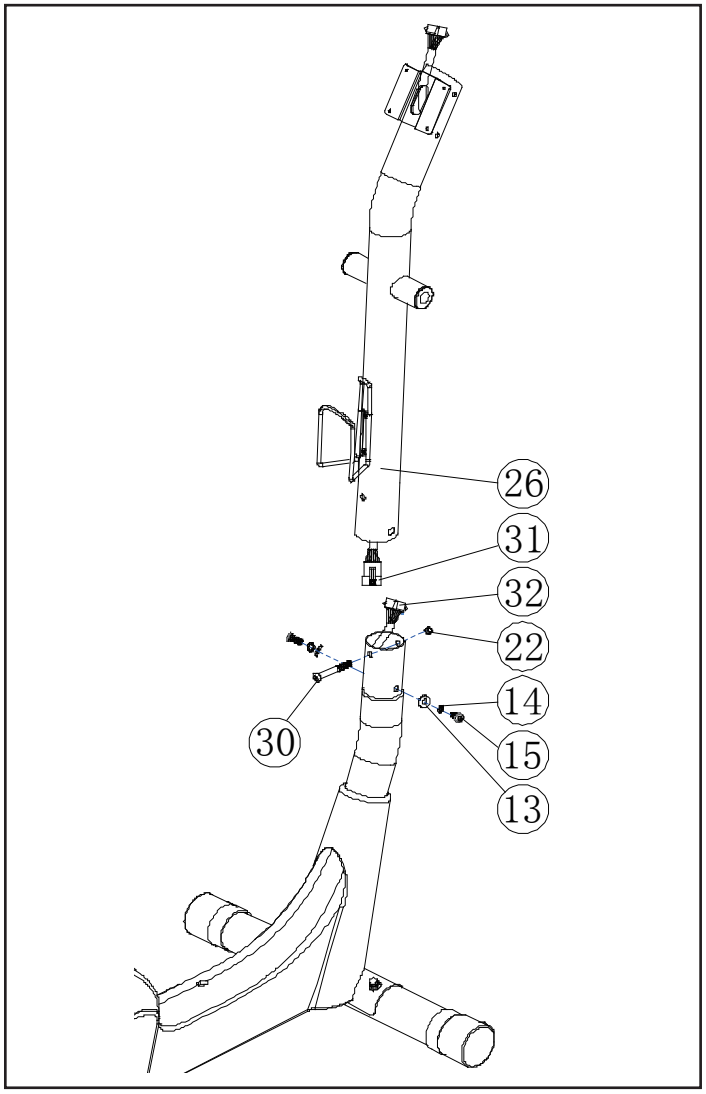


Paso 2

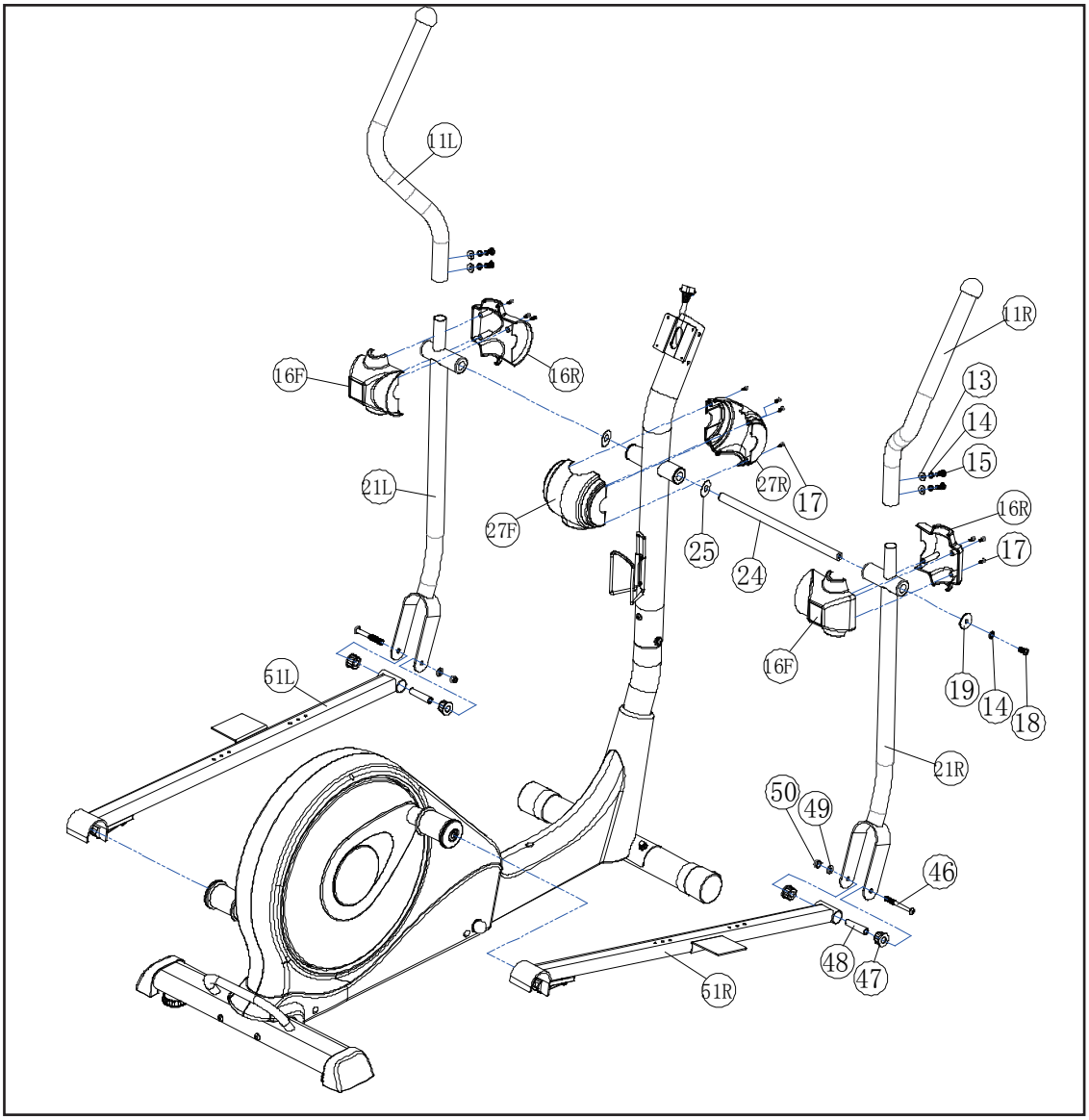
Mientras otra persona le sostiene la barra del mástil (26), conecte el cable conector (31) con el cable del sensor (32).

Retirar los tornillos Allen (15), arandelas (14), arandelas onduladas (13) de la estructura principal y situar la barra del mástil (26) sobre la estructura principal.

Ahora sí, coloque los tornillos Allen (15), arandelas (14), arandelas onduladas (13) las tuercas (22) y finalmente apriete fuertemente.



Paso 3



Sitúe el soporte de brazos izquierdo (L) y derecho (R) (21) con el eje mediante la barra de eje (24) espaciados con las arandelas onduladas (25) y apriete el conjunto de cada lado mediante los tornillos (18), arandelas (14) y (19). Apriete bien.

Coloque el brazo izquierdo (L) y derecho (R) (11) en los soportes de brazos derecho e izquierdo respectivos (21), coloque los tornillos (15), arandelas (14) con arandela onduladas (13). Apriete bien.

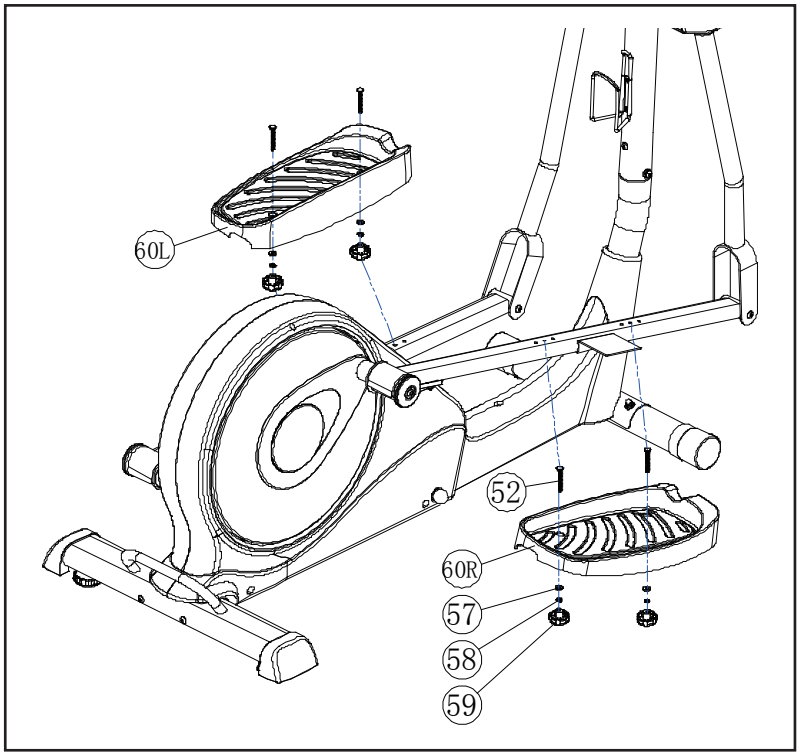
Coloque los soportes de pies izquierdo (L) y derecho (R) (51) con el soporte de brazos respectivos (21) y fíjelos mediante los pernos (46), arandelas (49) y tuercas (50).

Luego coloque los embellecedores (16 F y R) en cada brazo con los tornillos (17) y posteriormente la cubierta embellecedora (27 F y R).

Paso 4

Posicione el reposa pies derecho (60R) con los tornillos (52) arandelas (57), resortes (58) y pomos (59) . Apriételos correctamente.

Haga lo mismo con el pedal izquierdo.



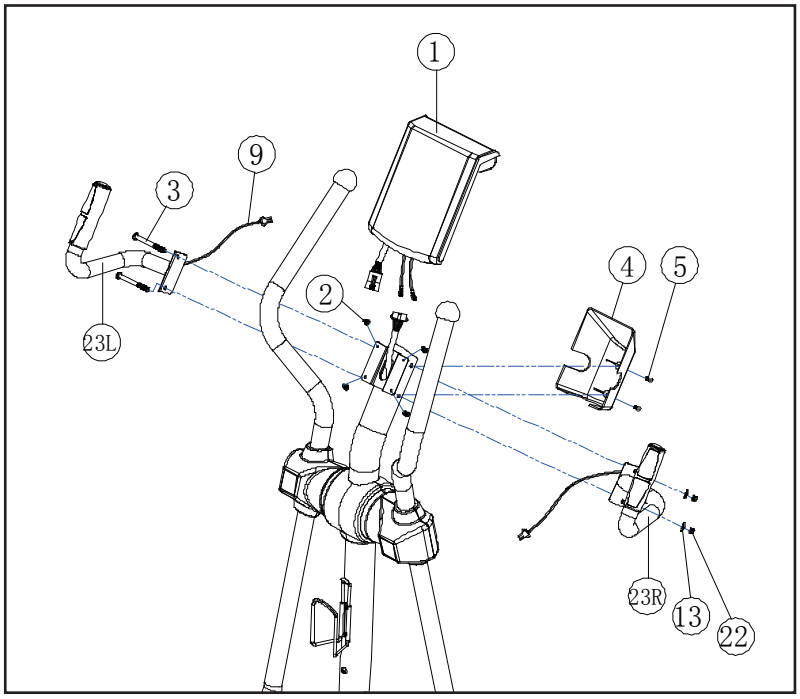
Paso 5

Coloque los brazos de pulsaciones (23) en el mástil con los tornillos Allen (3), las arandelas onduladas (13) y las tuercas (22).

Conecte el cable que sale del interior del tubo con el cable de la consola (1). Posicione la consola en su soporte y fíjela con los tornillos (2) (nota: primero usted tiene que desenroscarlos de la parte posterior de la consola).

Inserte el cable del pulso (9) en los orificios de la parte trasera de la consola (1).

Ahora su elíptica está lista para ser utilizada.



La máquina estará entonces lista para su uso.

CÓMO USAR LA ELÍPTICA

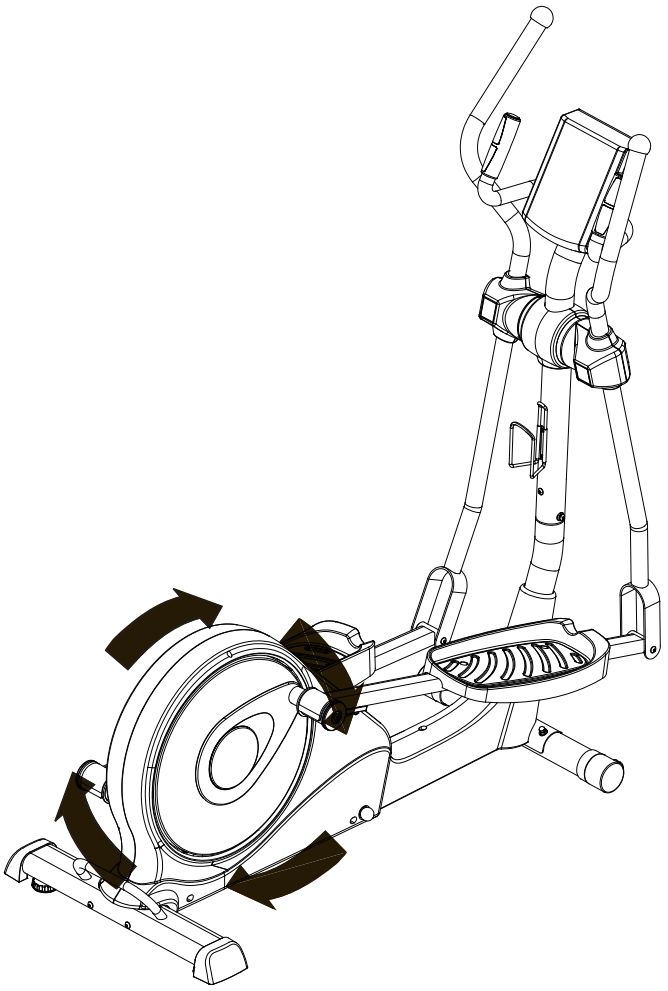
CÓMO HACER EJERCICIO EN LA BICICLETA ELÍPTICA

Para subir a la bicicleta elíptica, agarre los brazos del cuerpo superior y pise el pedal que se encuentra en la posición más baja. A continuación, pise el otro pedal. Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse de forma continua.

Nota: los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda mover los discos de los pedales en la dirección indicada por la flecha; no obstante, si desea variar, puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.

Los brazos del cuerpo superior están diseñados para ejercitar la parte corporal superior. A medida que hace ejercicio, empuje y tire de los brazos del cuerpo superior para trabajar sus brazos, hombros y espalda. Para centrarse en el ejercicio de la parte corporal inferior, agarre los brazos del cuerpo superior sin empujar ni tirar de ellos.

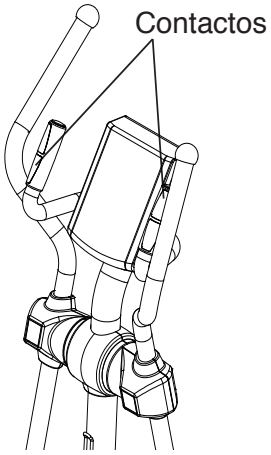
Para bajar de la bicicleta elíptica, espere a que los pedales se detengan por completo. Nota: la bicicleta elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga.
Cuando los pedales estén fijos, quite el pie del pedal más alto en primer lugar. A continuación, quite el pie del otro pedal.



SI LO DESEA, MIDA SU RITMO CARDÍACO.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el sensor manual de pulso.

Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Además, compruebe que sus manos están limpias. Para medir su



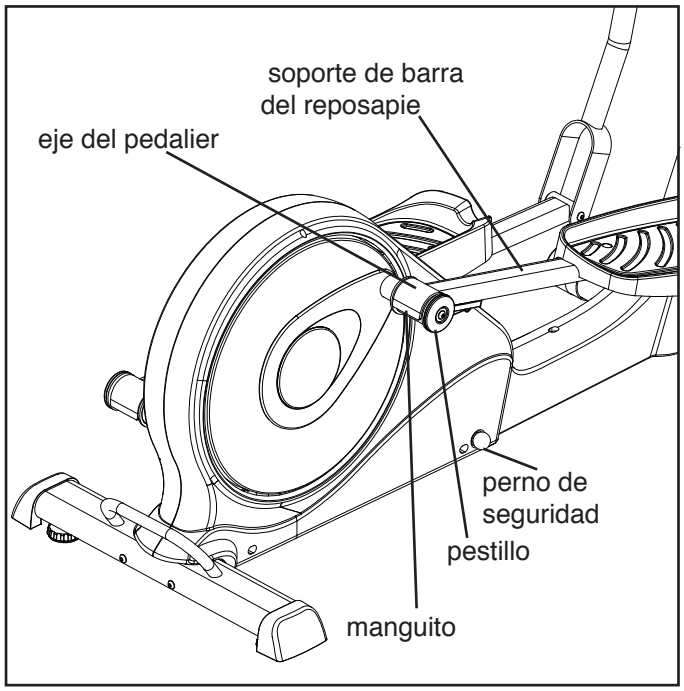
ritmo cardíaco, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.

Cuando haya terminado de hacer ejercicio

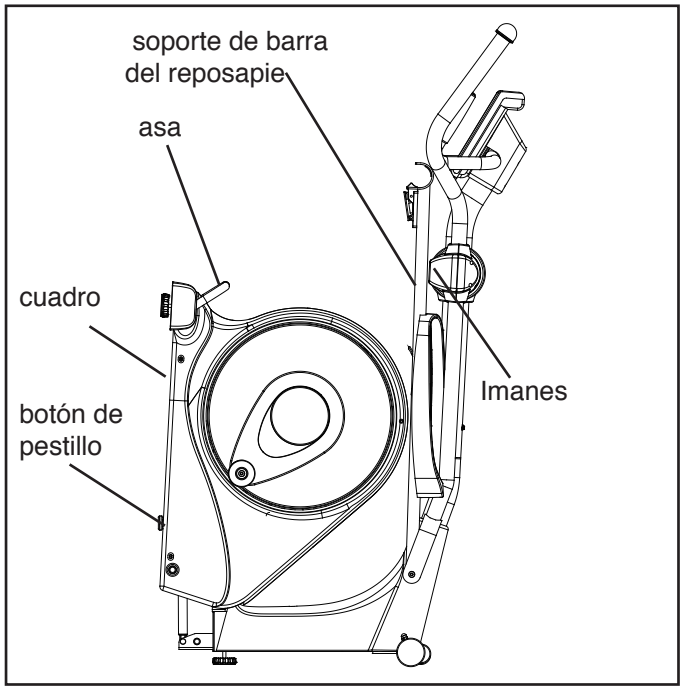
Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

COMO PLEGAR Y DESPLEGAR SU ELIPTICA

Cuando no utiliza el elíptico, es posible plegar el chasis para que ocupe el mínimo espacio. Primero, levante el pestillo situado debajo de cada barra del soporte de pies y tirar de él hacia el brazo del soporte de manos, para



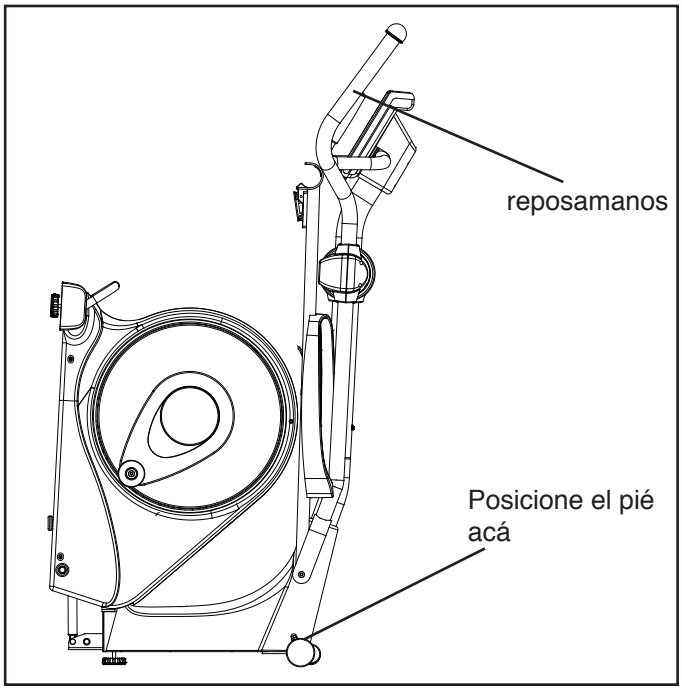
apoyarlos contra los imanes de los superiores.
Estos imanes mantienen los brazos del pedal en posición vertical. Posteriormente sujete del asa trasero y levante el marco hasta que quede en posición vertical.
Ahora, usted puede volver a colocar el perno de seguridad en su lugar para que no se pierda.
Para desplegar su elíptica, asegúrese de quitar el perno de seguridad, presione el pestillo y baje el marco. El pistón



incorporado en su equipo, le permitirá que descienda solo de forma segura. Tenga cuidado de no poner los pies debajo de la unidad cuando va a ser abierta.
Luego retire los soportes de los imanes de los brazos, vuelva a presionar y posicione correctamente de nuevo. Puede que necesite forzar un poco para que se ajuste correctamente en su lugar

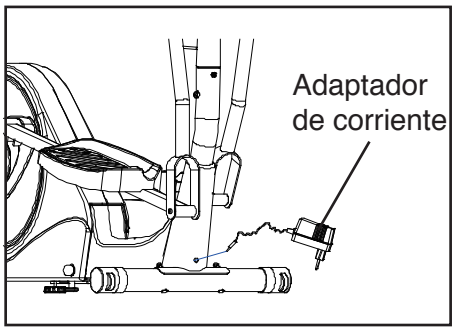
COMO DESPLAZAR SU ELIPTICA

primero debe plegar el producto como se describe a la izquierda. Sitúese delante de su máquina y coloque un pie en el estabilizador delantero. Tire hacia usted hasta que la máquina puede rodar sobre las ruedas delanteras. Mueva con cuidado su producto a la posición deseada y luego bájela lentamente.



CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: si la elíptica ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.



Conecte el adaptador de corriente al receptáculo del cuadro de la elíptica. A continuación, conecte el adaptador de corriente al adaptador del conector. A continuación, conecte el adaptador del conector a la salida correspondiente, que debe estar correctamente instalada conforme a todos los códigos y ordenanzas locales.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola es muy fácil de usar y dispone de seis formas de proporcionarle la información de forma rápida durante su entrenamiento. Por favor, dedique un tiempo para familiarizarse con los sensores de la consola, son de fácil uso y no requieren de mucha presión para su utilización. Simplemente posicione el dedo en el círculo rojo o en los botones para ver el valor del parámetro en la consola.

Velocidad [SPEED] - este modo muestra la velocidad de los pedales, en kilómetros por hora (kmVh).
RPM - este modo muestra la velocidad del pedal, en revoluciones por minuto.
Tiempo [TIME] - este modo muestra el tiempo transcurrido.
Nivel de resistencia [LOAD] - este modo muestra el nivel de resistencia del ejercicio.
Distancia [DISTANCE K] - este modo muestra la distancia recorrida durante su ejercicio en kilómetros.
WATTS - este modo muestra el número de vatios durante el ejercicio.
Calorías [CALORIES] - este modo muestra el número aproximado de calorías quemadas durante su entrenamiento.
Pulso [PULSE] - este modo muestra de forma aproximada su pulso durante el ejercicio.

COMO UTILIZAR LA CONSOLA
Verifique que está conectado el adaptador suministrado (vea la página 10, como enchufar el adaptador de corriente). Por favor compruebe que no dispone de una lámina trasparente en la consola, si fuera así, retírela.

1. Encienda la consola,
Para iniciar pulse un botón o simplemente empezar a pedalear.

2. Presione uno de los botones:
Mode: Presione este botón para introducir los valores programados.

Botón + y - : Deslice los dedos en el círculo con el fin de aumentar o disminuir valores o para ajustar la resistencia.

START / STOP: Inicio rápido, le permite iniciar la consola sin seleccionar un programa. El tiempo empieza a contar en cero.

RECUPERACIÓN (RECOVERY): Pulse este botón para activar la función de recuperación. (Disponible solamente al final de un programa).

GRASA CORPORAL (BODY FAT): Pulse este botón para activar el test de quema de grasa.

REAJUSTE (RESET): Pulse este botón para activar el test de quema de grasa.

3. Seleccione un usuario.
Encender la pantalla, la palabra U4 parpadeará en la pantalla. Seleccione el usuario U1 a U4 moviendo los dedos en las teclas + o - y confirme pulsando el botón Mode.
Seleccione el perfil de hombre o mujer moviendo sus dedos en las teclas + o - y confirme pulsando el botón de modo (el perfil del hombre corresponde a una flecha que apunta hacia arriba, la mujer apuntando hacia abajo).
Seleccione su edad moviendo los dedos en las teclas + o - y confirme pulsando el botón Mode.
Seleccione su altura (HGT) moviendo los dedos en las teclas + o - y confirme pulsando el botón Mode.
Seleccione su peso (WGT) moviendo los dedos en las teclas + o - y confirme pulsando el botón Mode.

4 Seleccione su programa moviendo los dedos en las teclas + o - y confirme pulsando el botón Mode.
Para utilización de programas ver pág. 12
Pulse el botón STARTVSTOP para iniciar su programa.

5 Comience a pedalear y a seguir su progreso en la pantalla.
Durante su entrenamiento, la consola mostrará el modo (s) seleccionado (s).

6. Cuando haya terminado de entrenar la consola se apaga automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante varios segundos la consola se apagará automáticamente.
Al final de un programa se oirá un pitido y el programa empezará a parpadear.

Cómo utilizar el test de recuperación del pulso (Test pulse recovery) o el test de recuperación:
Para utilizar este test, usted necesita al final de su ejercicio pulsar el botón RECOVERY y luego coloque las manos en los sensores durante un minuto. El resultado de su “Recuperación de pulso” o la prueba de recuperación aparecerá en la pantalla.
Los valores indicados son de 1.0 a 6.0. El mejor valor es 1.0 y el menos bueno es 6.0.
Use estos valores para ver los cambios en las unidades.
PRECAUCIÓN: Estos datos no tienen ningún valor médico. Esta prueba puede dar una idea aproximada de las fluctuaciones de su estado físico después del ejercicio

UTILIZACION DEL TEST DE GRASA COROPORAL (BODYFAT) :
para encender la consola, puede pulsar uno de sus botones, o comience a pedalear

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, puede pulsar uno de sus botones o empezar a pedalear.

2. Seleccione un usuario.
Consulte selección de un usuario en la página 11. Los programas se deben indicar en la parte superior de la pantalla.

3. Seleccione el programa grasa corporal (BODYFAT)
Seleccione el programa de grasa corporal. Se trata de una prueba específica que se utiliza para calcular el porcentaje de grasa corporal (% de grasa), en el metabolismo basal (IMC).
Durante la prueba, coloca las bien las manos en los sensores. Los resultados de la prueba son: % de grasa: que corresponde a una estimación del porcentaje de grasa en su cuerpo.
BMI: Índice de masa corporal.
Tenga en cuenta que debe colocar las manos en los sensores de pulso para llevar a cabo la prueba. Si tus manos no estén correctamente después de unos minutos la palabra E - 1 aparecerá en la pantalla.
Luego presione otra vez el botón grasa para salir del paso E - 1 y luego otra vez para repetir la prueba y volver a colocar las manos correctamente en los sensores.

CÓMO USAR EL PROGRAMA MANUAL

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón o empiece a pedalear. La pantalla se ilumina y la consola está lista para ser utilizada.

2. Seleccione un usuario.
Consulte selección de un usuario en la página 11.

3. Seleccione el programa manual.
Seleccione su programa manual moviendo los dedos sobre los botones + o -. Una vez seleccionada la palabra MANUAL, presione el botón Mode para confirmar.
La palabra LOAD parpadeará (nivel de resistencia).
Ahora puede crear tiempo de objetivos, distancia, calorías y pulso.
Para poder realizar esto, presione el botón Mode para navegar entre los diferentes objetivos que desea programar. Cuando visualice de forma intermitente la palabra TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE, mueva las teclas + o - para seleccionar el valor y pulse el botón Mode para validar.
Una vez seleccione su objetivo, presione START/STOP para iniciar su ejercicio.
Nota: Con solo presionar en la consola el botón START/ STOP, podrá iniciar su ejercicio de forma manual.

4. Cambie la resistencia de los pedales.
Puede cambiar la resistencia de los pedales accionando los botones + o -. Usted puede elegir entre 16 niveles de resistencia. Nota: después de presionar los botones, esperar unos momentos hasta que se ajuste al nivel de resistencia seleccionado.
5. Seguir su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia de pedaleo. Nota: cuando usted elige un programa inteligente, esta pantalla muestra el tiempo restante del programa y no el tiempo transcurrido.
También muestra la velocidad de pedaleo, las calorías que ha quemado y su ritmo cardíaco cuando se utiliza el sensor de pulso de manos.

6. Medir su frecuencia cardiaca.
Consulte como medir su pulso en la página 9

7. Una vez finalizado el ejercicio, la consola apaga automáticamente.
Tan pronto como el movimiento del pedal se detiene por unos segundos, el tiempo parpadeará en la pantalla y la consola entra en pausa.

USO DE LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS:

1 Encienda la consola.
Para encender la consola, puede pulsar un botón o empezar a pedalear. La pantalla se ilumina completamente durante unos segundos y la consola esta lista para su uso.

2. Seleccione un usuario.
Consulte selección de un usuario en la página 11.

3. Seleccione un programa.
Seleccione un programa preestablecido, moviendo los dedos sobre los botones + o -. Cuando visualice la palabra del programa seleccionado, oprima el botón Mode para confirmar.
Puede seleccionar uno de los 12 programas predefinidos. La palabra P1 parpadeará en la pantalla, mover los dedos en las teclas + o - para seleccionar uno de los 12 programas.
Nota: Los programase 2, 3, 7, 11 y 12, son de rendimiento y programas de 1, 4, 5, 6, 8, 9 y 10 están orientados a la resistencia. Para más detalles en la selección y el uso de los programas, consulte a un entrenador.
El perfil del programa parpadeara en la pantalla durante 2 segundos, después mostrara el número programa. Pulse el botón Mode para seleccionar.

4. Entrada de datos
Usted puede elegir la intensidad de su ejercicio, la palabra LOAD parpadeará. Mover los dedos en las teclas + o - para cambiar todo el perfil del programa y así ajustar la intensidad total del programa. Pulse la tecla Mode para validar.
Se pueden escoger sus objetivos de entrenamiento: tiempo, distancia, calorías y pulso. Pulse el botón Mode , uno de los valores que desee programar y luego usar + o - y finalmente pulse la tecla Mode para validar. Repita este paso para programar otros datos y luego presione START / STOP para iniciar el entrenamiento.
Para un comienzo más rápido, presione el botón START/ STOP después de seleccionar el programa empiece a pedalear

PROGRAMAS PERSONALIZABLE

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, puede pulsar uno de sus botones o empezar a pedalear.

2. Seleccione un usuario.
Consulte selección de un usuario en la página 11.

3. Seleccione su programa preestablecido.
Seleccione un programa personalizable moviendo los dedos sobre los botones + o -. Cuando visualice el programa deseado, oprima el botón Mode para confirmar.

4. Introduzca sus datos:
El usuario puede cambiar los valores de resistencia hasta 16 intervalos. Este perfil se guardará en la memoria después de la instalación.
Una vez que el programa es seleccionado y después de presionar el modo, el primer botón de la columna comienza a Flash y la rueda se puede usar para aumentar o disminuir los valores y crear tu perfil. Pulse Mode para validar después de cambiar el valor de cada columna. Entonces se terminan en la segunda columna. Repita para 20 columnas. Por último, pulse el botón START/STOP para iniciar.

PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, puede pulsar un botón o empezar a pedalear. El pantalla se ilumina completamente durante unos segundos y la consola esta lista para su uso.

2. Seleccione un usuario.
Consulte selección de un usuario en la página 11.

3. Seleccione un programa de corazón.
Seleccione un programa cardiaco moviendo los dedos sobre los botones + o -. Cuando visualice la palabra H. R. C. seleccione en la pantalla oprimiendo el botón Mode para confirmar.
Usted puede seleccionar uno de los 4 programas cardiacos (55%, 75%, 90% o TAG: el porcentaje correspondiente a su frecuencia cardiaca máxima y THR su meta específica).
Mover los dedos en las teclas + o - para seleccionar el programa de 55%, 75%, 90% o TAG y confirme pulsando el botón Mode.
Tenga en cuenta que su ritmo cardíaco es estimado en base a su edad y se calcula así: 220 - su edad. Por ejemplo para una persona de 35 años de edad, esto le dará: 220-35 = 185 latidos/min.
Al final de un programa se oirá un pitido y el programa empezará a parpadear.
Nota: Asegúrese de registrar su edad para calcular correctamente el % de frecuencia cardiaca máxima.
Durante el entrenamiento cardíaco, la resistencia no se puede cambiar, el nivel de resistencia cambiará automáticamente.
Nota: Debe de tener las manos en los sensores de pulso durante estos entrenamientos.

UTILIZACION DE PROGRAMA DE WATT

1. Encienda la consola
Para encender la consola, puede pulsar un botón o empezar a pedalear. El pantalla se ilumina completamente durante unos segundos y la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione un usuario.
Consulte selección de un usuario en la página 11.

3.Seleccione el programa de vatios.
Seleccione el programa de vatios moviendo los dedos sobre los botones + o -. Cuando visualice la palabra WATT s oprima el botón Mode para confirmar.

4. Entrada de datos
Usted puede elegir la intensidad de su programa.
El valor de 120 vatios aparecerá en la pantalla, mover los dedos en las teclas + o - para cambiar el valor entre 10 y 350 vatios (en incrementos de 5 vatios). Pulse la tecla Mode para validar.
Entonces puede elegir otros objetivos para su ejercicio: tiempo, distancia, calorías y pulso. Pulse el botón Mode para que se visualice uno de los valores que desee programar y luego usar + o - , pulse la tecla Mode para validar. Repita este paso para programar otros datos y luego presione START / STOP para iniciar el ciclo.
Para un arranque más rápido, directamente Pulse el botón START/STOP en el programa de vatios y empezar a pedalear.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta elíptica regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente. Para limpiar la bicicleta elíptica, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

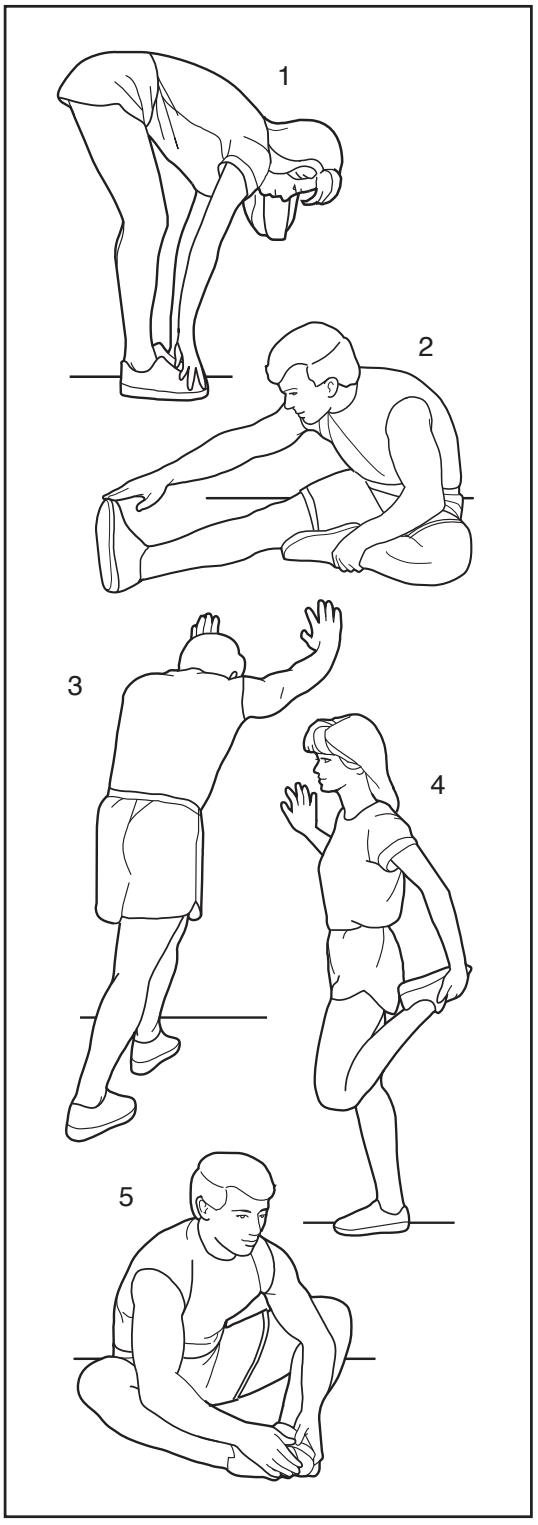
Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar diversos estiramientos básicos. Mientras realiza los estiramientos, muévase lentamente y sin rebotar.



1. Estiramiento tocando los dedos de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente flexionadas y dóblese lentamente hacia delante desde la cadera. Relaje la espalda y los hombros mientras intenta acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: Tendones de las corvas, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de los tendones de las corvas

Siéntese con una pierna extendida. Acerque la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Intente acercar todo lo posible las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: tendones de las corvas, espalda lumbar e ingles.

3. Estiramiento de gemelos/tendón de Aquiles

Con una pierna delante de la otra, inclínese hacia delante y coloque las manos contra una pared. Mantenga estirada la pierna trasera con la planta del pie firmemente apoyada en el suelo. Flexione la pierna delantera, inclínese hacia delante y desplace la cadera hacia la pared. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más el tendón de Aquiles, doble también la pierna trasera. Estiramientos: gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

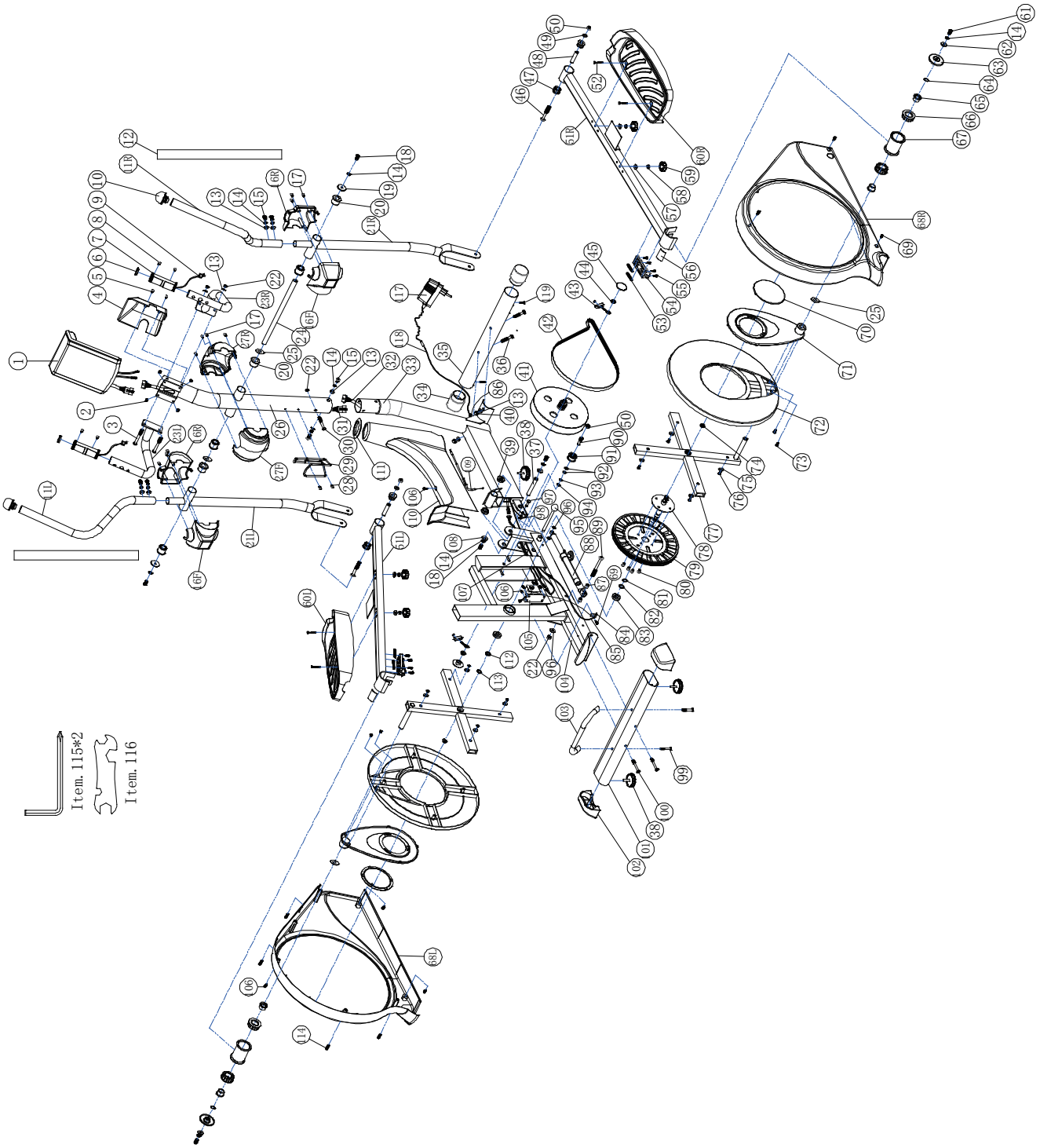
Manteniendo el equilibrio con una mano apoyada en la pared, agarre por detrás el pie con la otra mano. Acerque todo lo posible el talón a los glúteos. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese juntando las plantas de los pies y abriendo las rodillas. Acerque todo lo posible los pies hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

NOTAS :

DIBUJO DE DESPIECE - Nº de modelo PFIVEL74613.0



LISTA DE PIEZAS - Nº de modelo PFIVEL74613.0

N°	Description	Qté.
1	Consola	1
2	Tornillo M5*12	4
3	Tornillo Allen M8*85	2
4	Soporte de Consola (L+R)	1
5	Tornillo	2
6	Tapon de extremo Φ32	2
7	Empuñadura Φ32	2
8	Tornillo auto rosca M3.5*20	4
9	Cable sensor de pulso 500	2
10	Tapon de extremo Φ32	2
11	Soporte de barras superior (L+R)	1
12	Form Φ32*3T*630mm	2
13	Aranadela Ondulada Φ8*Φ19*1.5T	10
14	Arandelas Φ8	12
15	Tornillos Allen M8*20	6
16	Cubierta plástica del eje central	2
17	Tornillo auto rosca M3.5*20	10
18	Tornillo Allen M8*20	4
19	Arandela Φ8*Φ36*3T	2
20	Tubo Nylon Φ19*Φ38	6
21	Soporte de brazos (L+R)	1
22	Tuerca M8	4
23	Soporte de manos	2
24	Barra del eje	1
25	Arandela Φ19.5*Φ38*0.5T	4
26	Barra mastil	1
27	Cubierta del eje central (F+R)	1
28	Tornillo M5*15	2
29	Alojamiento botella de agua	1
30	Tornillo Allen M8*70	1
31	Cable superior de consola 850mm	1
32	Cable del sensor 1250mm	1
33	Tubo frontal del marco principal	1
34	Tapon terminacion Φ65	2
35	Barra estabilizadora delantera	1
36	Tornillos de extructura M8*75	2
37	Tubo	1
38	Tapon nivelador M8*30(8103)	3
39	Cojinete Φ14.7*31.8*10	2
40	Tuerca ciega M8	2
41	Volante de inercia Φ245*105*32	1
42	Correa 460J6	1
43	Ajuste de sitio	2
44	Torinillo de brida 3/8	2
45	Eje	2
46	Tornillo Allen M10*90	2
47	Cojinete 14*32	4
48	Tubo Φ14*72.2	2
49	Arandela Φ10*Φ19*2T	2
50	Tuerca M10	3
51	Reposa pies (L+R)	1
52	Tornillos reposapies M6*55	4
53	Arandelas Φ0.7*6.4*47	4
54	Bloqueo del pedal	2
55	Tornillo M5*12	8
56	Almohadilla de goma	2
57	Arandela Φ6*Φ14*2T	4
58	Arandela Φ6	4
59	Anilla rapido pin M6	4

N°	Description	Qté.
60	Reposapies (L+R)	1
61	Tornillo Allen M8*30	2
62	Arandela Φ8*Φ21*2T	2
63	Embellecedor plastico 8209	2
64	Arandelas Φ19*Φ23*0.5T	2
65	Cojinete Φ19*34*19	4
66	Tapon de extremo 8209	4
67	Tubo 8209	2
68	Carcasas (L+R)	1
69	Tornillo perforante M5*15	5
70	Embellecedor plastico	2
71	Embellecedor plastico	2
72	Cubierta redonda	2
73	Tornillo auto rosca M4.5*10	4
74	Tornillo de brida M10*1.25	2
75	Arandela Φ6*Φ14*1.5T	8
76	Tornillo auto rosca M4*15	8
77	Cigüeñal	2
78	Plato redondo metal	2
79	Correa de rueda 305J6	1
80	Tornillo Allen M6*10	4
81	Arandelas Φ20*Φ25*0.5T	1
82	Arandelas Φ20*Φ25*1T	1
83	Rodamientos 6004-2RS	2
84	Kit Sensor	1
85	Cable sensor 600mm	1
86	DC Cable 400mm	1
87	Anillo guia Φ13*5	2
88	Cilindro Hidraulico	1
89	Tornillo Allen M8*100	1
90	Eje Φ10*42	1
91	Cojinete Φ37*20.5	1
92	Arandela Φ10*Φ15*1T	2
93	Arandela Φ10*Φ14*0.5T	1
94	C- Clip Φ8	1
95	Tornillo	1
96	Arandela Φ8*Φ16*2T	3
97	Tornillo del hidraulico	1
98	C- Clip Φ6	1
99	Tornillo Allen M8*60	2
100	Tornillo Allen M8*110	2
101	Estabilizador traser0	1
102	Tapa trasera	2
103	Tapa manillar	1
104	Cuadro principal	1
105	Motor	1
106	Tornillo auto rosca M5*20	7
107	Cable inferior consola 450mm	1
108	Arandela Φ8*Φ24*0.5T	2
109	Cable	1
110	Tapa embellecedora delantera	1
111	Anillo de goma	1
112	Arandela Φ20*Φ25*2T	1
113	C- Clip Φ18	1
114	Tornillo auto rosca M4.5*25	4
115	Llave Hexagonal 5mm	2
116	Llave de ajustes	1
117	Adaptador	1
118	Cable	1
119	Tornillo M5*15	

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.

ESPECIFICACIÓN:

Dimensiones, abierta (longitud x anchura x altura): 143 x 68 x 153 cm
Peso del producto: 51 Kg

Impreso en China © 2013 Icon Health & Fitness, Inc.